

生活顾问

# 健康生活,从足量饮水开始



喝水是大家每天必做的一件事,但是你真的会喝水吗?很多人还停留在喝水解渴的简单层面。其实,饮水也是一门学问,饮水卫生、饮水量及饮品选择对健康也很重要。了解更多饮水知识,培养健康的饮水习惯可以更好地提升生活质量、预防疾病。

## 安全饮水是健康的第一步

我国现行的《生活饮用水卫生标准》

(GB5749-2022)对我们日常生活饮用水水质规定了严格的卫生要求,即生活饮用水中不应含有病原微生物;生活饮用水中化学物质不应危害人体健康;生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康;生活饮用水的感官性状良好;生活饮用水应经消毒处理。世界卫生组织(WHO)的数据显示,被微生物污染的饮用水会传播腹泻、霍乱、痢疾、伤寒和脊髓灰质炎等疾病,每年估计

导致约50万人因腹泻死亡。所以,我们在日常生活中一定要注意饮用水卫生问题,小问题不注意可能引发大疾病。

以下四种方法可以助力饮水卫生。1.选择安全水源。不饮用水质异常、不符合国家标准的饮用水。如果日常饮用自来水,最好煮沸后再喝。2.定期清洁饮水设备。家中的饮水机、水壶等设备应定期清洗,避免细菌滋生。3.不喝生水。生水中可能含有致病微生物,直接饮用存在健康风险。4.尽量不要喝敞口久放的凉白开。尤其是在苍蝇、蚊子比较多的夏季,长时间敞口水可能会被细菌等污染。

## 足量饮水对健康益处很大

水占成年人体重的60%~70%,参与身体新陈代谢、体温调节、营养物质运输等多种生理功能。大家每天通过呼吸、排汗、排尿等途径流失2~3升水分,因此需要及时补充。

《中国居民膳食指南(2022)》提出,在温和气候条件下,降低身体活动水平时成年男性和女性每天水的适宜摄入量分别为1700毫升和1500毫升。这个量包括直接饮用的水和食物中的水分,但每日具体量要

根据个人的体重、活动量和气候等因素来调整。比如,在炎热或干燥的环境下,需要补充更多水分;运动后也应及时补充适量水分;发热、腹泻等情况下,也需适量增加饮水量。

## 那大家喝水有什么注意事项呢?

- 1.不要等渴了才喝水。喝水次数及时间应该在一天中合理分配。
  - 2.少量多次饮水。不要一次性大量饮水,建议每次饮用200~300毫升,分多次完成。
  - 3.早上起来适量喝点温开水。有助于唤醒身体,促进新陈代谢。
  - 4.睡前适量饮水。睡前可少量饮水,避免夜间脱水,但不要过量,以免影响睡眠。
  - 5.避免喝过热的水。65℃以上的热饮已被世界卫生组织列为2A类致癌物。饮水建议水温在40℃左右,超过65℃的热饮会损伤口腔黏膜和消化道,增加患食管癌的风险。
- 健康的饮水习惯是维护身体健康的重要一环。通过注意饮水卫生、每天足量饮水、不喝或少喝含糖饮料,大家可以有效预防多种疾病,提高生活质量。

来源:健康网

名医讲堂

# 干眼症不可乱用眼药水

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球的最前方,在角膜表面有一层泪膜,它起着湿润、锁住水分、保护眼球表面等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去保护的眼表细胞就会受到损伤,使人出现眼睛干涩、疼痛、眼红眼痒、视力模糊等症状。

干眼症是累及全人群、全年龄周期的一种眼部疾病,它与多种因素有关。

一是不良生活习惯的影响。在正常情况下,人们每分钟可眨眼10~20次。在眨眼时,泪液会均匀地涂布于角膜与结膜,起到保湿、润滑、呵护眼表的作用。而在使用电子产品时,人们每分钟仅眨眼4~6次,眼睛失去了通过眨眼来“补水”的机会,久而久之就可引起干眼症。此外,长时间佩戴隐形眼镜、体内缺乏维生素A及 $\omega-3$ 脂肪

酸、睡眠不足的人,干眼症的患病率更高。

二是生理因素的影响,如泪腺、睑板腺功能退化等。泪腺是分泌泪液的器官。随着年龄增长,泪腺逐渐萎缩,泪液生成减少。睑板腺位于上下睑板之中,其作用是分泌油脂。油脂就像一层“油”覆盖于泪膜的最外层,防止泪液过快蒸发。老年人的泪腺、睑板腺功能退化,泪液分泌减少、蒸发过强,因此容易发生干眼症。

三是疾病和眼部手术的影响。睑缘炎、角结膜炎等眼部疾病,以及糖尿病、风湿病等全身性疾病,都可能导致干眼症。另外,白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等,也会对眼表健康产生影响,使人出现干眼症。

四是环境因素的影响,包括空气干燥、环境污染、大风天气等。另外,长时间待在

空调房里也是引发干眼症的因素之一。

既然干眼症与缺少泪液有关,那么,患者能否自行购买眼药水来给眼睛“补水”呢?当然不行。实际上,干眼症不只是眼睛“缺水”的问题。根据病因不同,干眼症可分为水样液缺乏型、黏蛋白缺乏型、脂质缺乏型、泪液动力学(分布)异常型、混合型5种类型。在药店自行购买眼药水,可能出现药物不对症的情况,反而会加重眼部不适,使病情迁延不愈。

目前,临床上治疗干眼症的药物有很多,如具有保湿润滑、促进眼睛修复、抗炎等作用的药物。如果怀疑自己有干眼症,正确的做法是及时前往医院就诊,在完善相关检查后,由医生根据病情对症下药。

干眼症按严重程度可分为轻度、中度和重度。其中,轻度可有眼睛干涩、眼痒、视

疲劳等症状,中度除上述症状外还伴有眼睛异物感、疼痛、视物模糊,重度则是指眼睛已出现器质性损害,一般需要长期用药治疗。

干眼症的治疗分为药物治疗和非药物治疗。在非药物治疗方面,雾化熏蒸、睑板腺按摩、强脉冲光治疗、眼睑温热脉动治疗、眼睑深度清洁等手段,可以有效缓解干眼症状。经保守治疗无效的重度干眼症患者,还可以考虑通过手术进行干预。

干眼症无法自愈。如果没有采取及时有效的干预措施,病情会逐渐加重,甚至可能造成眼表细胞脱落,对视力产生不可逆的影响。因此,一旦出现眼睛干涩、疼痛,有异物感、烧灼感,视物不清等情况,请及时到医院眼科进行检查,在医生的指导下选择合适的药物或采取物理治疗。

生活小贴士

# 应对过敏,这些办法真管用

春季花粉、柳絮、粉尘等过敏原增多,如何预防和应对过敏?

春季常见的过敏性疾病包括呼吸道过敏性疾病、皮肤过敏性疾病等。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师姜希表示,过敏的典型症状表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,以及眼睛痒、流泪和灼热感,还有部分患者合并支气管哮喘、

过敏性皮炎等疾病。

还有一类人群皮肤容易出现红斑、风团,俗称起了“风疙瘩”。姜希告诉记者,“风疙瘩”一般指荨麻疹,中医称其为瘾疹,临床表现主要为皮肤出现大小不等的红斑,往往瘙痒剧烈。这是由于春季过敏原增多,加上风沙、环境干燥等因素,一些人见风后,便容易出现季节性皮肤瘙痒。

无论是哪种过敏,脱离过敏原是防控过敏性疾病的重要措施。首先要找到病因,建议患者做过敏原检查,筛查花粉、粉尘、螨虫、动物皮屑、霉菌等过敏原,寻找日常生活中可疑致敏因素。

其次,易过敏人群应尽量避开树木和草丛等过敏原较多的地方。外出做好个人防护,包括戴眼镜、口罩等。还可以适当涂

抹温和的护肤品,保持皮肤湿润,改善皮肤干燥情况。

“若过敏反复发作、症状明显,建议及时到医院治疗。抗组胺药是常用的药物,中医则有中药、针灸、拔罐等特色疗法,冲洗鼻腔也可以减轻过敏反应。平时应加强锻炼,增强体质,提高机体的免疫力。”姜希说。

健康视野

# 成功减重需要做对哪些事?

## 超重、肥胖人群运动干预建议

1. 应以减脂为主要目标  
推荐长时间中低强度有氧运动  
每日进行一次或两次结合抗阻运动
2. 进行有氧运动干预时建议从小运动量开始  
逐步达到每天30分钟的中等运动量
3. 存在运动风险的人群应当降低运动强度  
缩短每次运动时长  
增加运动频率
4. 遵循合理的运动流程  
运动前做好热身准备  
运动后进行充分拉伸

■少吃而不是不吃  
减重绝不是跟美食说再见,而是要精心挑选、合理搭配。进餐时可以按照“蔬菜—蛋白质—主食”的顺序,细嚼慢咽,吃到七分饱即可。

绿叶蔬菜热量较低;足够的蛋白质有助于保持肌肉质量,建议每日摄入60~80克,不宜过多;主食可以适当选择粗粮;减少摄入甜度较高的水果。

■充足睡眠可提高新陈代谢  
每天应尽量在晚上10点左右入睡,保证6到8小时的高质量睡眠。尽量在同一个时间入睡和起床,使身体适应稳定的睡眠模式,3个星期左右就可以建立生物钟。

注意!打鼾并不意味着睡得香。充足睡眠一般较少鼾声,醒来后感觉精力充沛、头脑清晰。

■减重让情绪不稳定?试试补充微量元素

减重期间,一些维生素、微量元素缺乏会影响情绪,建议通过进食或额外的补剂来补足。

要保证蛋白质、水分、维生素、微量元素、膳食纤维的摄入量均衡但不过量,营养均衡了,食欲、情绪也会相对稳定,能够减少或避免情绪性进食。同时,多进行户外活动也会让情绪更加放松。

■达标后要谨防反弹  
体重反弹又称体重循环,因此前身体细胞形成了“肥胖记忆”,一旦体重变化,身体对能量平衡的调节机制也会发生改变,使得体重容易反弹甚至超过此前的肥胖程度。

因此,体重达标后,仍需采用饮食、睡眠、运动等综合管理办法,把达标体重尽量维持一年半到两年时间。等身体逐渐适应了新体重,并形成健康的体重记忆,反弹的概率就会减小。

本版稿件除署名外来源 人民日报



公园内晨跑的市民。 尚凡 供图

服务窗

# 面包中为何要加添加剂

近年来,面包、糕点等焙烤食品消费量明显增多,细心的消费者会发现,查询其食品配料表能看到一些“看不懂”的名字,这些食品添加剂安全吗?

《中华人民共和国食品安全法》明确规定,食品生产经营者应当按照食品安全国家标准使用食品添加剂。《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760-2024)规定,面包中允许添加防腐剂、膨松剂、乳化剂、水分保持剂等食品添加剂,并明确规定了允许添加的食品添加剂具体品种和限量。如面包中防腐剂丙酸的最大使用量为2.5克/公斤,乳化剂木糖醇酐单硬脂酸酯的最大使用量为3.0克/公斤。

“标准规定的是所有允许使用的食品添加剂品种,并不意味着生产加工面包、糕点类产品都要同时添加这些食品添加剂,或者都按照最大使用量来添加。企业要结合生产加工工艺、产品特性等具体情况来确定具体使用的食品添加剂。常用食品添加剂一般有防腐剂、膨松剂、乳化剂、甜味剂等几个品种,且用量通常低于标准规定的最大使用量。同一功能且具有数值型最大使用量的食品添加剂,如防腐剂、抗氧化剂、相同色泽着色剂以及部分甜味剂,在混合使用时,对各自用量也有明确规定。”中国标准化研究院农业食品标准化研究所研究员李强说。

## 面包中为什么要加这些食品添加剂?

首先,为了防止微生物繁殖。糕点、面包因原料多样、工艺复杂、营养成分丰富,容易导致微生物的滋生。为了防止食品霉变、变质,抑制食品中微生物繁殖,糕点、面包中可以使用防腐剂。糕点、面包中常用的防腐剂主要是山梨酸、丙酸盐等。有时候单一的食品防腐剂很难彻底抑制或杀死食品中所有微生物,因此在食品生产中,一般将两种或两种以上不同的防腐剂,按照一定比例组合并实施总量控制,添加到食品中。

其次,为了增强口感。饼干、面包、蛋糕等食品的特点是具有海绵状多孔组织,从而使烘烤食品具有蓬松、酥脆或柔软的口感。在制作上为达到此种目的,必须使面团中保持有足量的气体,所需气体的绝大多数是由膨松剂所提供。此外,膨松剂能使咀嚼时唾液很快渗入饼干、面包或蛋糕的组织中,以透出产品内可溶性物质,刺激味觉神经,使之迅速反映该食品的风味,还能使食品能容易、快速地被消化、吸收,避免营养损失。膨松剂在我们的日常生活中非常常见,做面食用的小苏打就是一种膨松剂,化学名称叫碳酸氢钠。

此外,为了保持松软。超市或烘焙店售卖的面包和糕点口感松软,有很大一部分原因是乳化剂的作用。

2月8日起正式实施的《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760-2024)明确,脱氢乙酸钠(脱氢乙酸及其钠盐)不得再添加到面包等食品中。也就是说,自2025年2月8日起,面包生产加工过程中不得再使用脱氢乙酸及其钠盐作为防腐剂。

## 标准允许使用的这些食品添加剂安全吗?

李强介绍,食品添加剂的使用有明确规定,不应对人体产生任何健康危害,不应掩盖食品腐败变质,不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷,不应以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂,不应降低食品本身的营养价值,在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量。企业根据这些基本要求,按照《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760-2024)的规定严格控制食品添加剂使用,依法依规生产食品,其安全性是经过相关部门评估的,消费者可以放心食用。

生活观察

# 灶台边的文明密码

傍晚时分,江东街道下王小区一楼小餐饮店里,王奶奶边包饺子边对刚放学回来的孙子念叨:“糯米要压实,做人要实诚。”一旁的小方桌上,有收付费二维码,有“餐有礼”的小贴士。在义乌,这样的文明基因正从千家万户的烟火气里生长,让“浙江有礼”化作锅碗瓢盆间的温暖交响。

“咱们家的规矩,比粽绳绑得还紧!”在赤岸镇一家非遗工坊里,朱奶奶教孙女用红糖调馅,祖孙俩的围裙上印着“信有礼”三个字。她们家的红糖厂有个特殊账本:客户多付了款,必用快递退回;逢年过节,总要给敬老院送“孝心糖包”。去年朱家凭“好家风信用贷”扩建厂房,银行经理笑着说:“你们家的信用,比红糖还甜。”这种甜蜜传承在江东街道的“国际家庭日”更显鲜活。叙利亚妈妈莉娜带着三个孩子学包艾草青团,把“亲有礼”译成阿拉伯语教给邻里;韩国媳妇金一玲把“行有礼”编进跆拳道礼仪操,社区广场天天上演“文明旋风”。傍晚楼宇间飘荡的饭香里,混着多国语言的“吃饭洗手”“细嚼慢咽”提醒声。

“爸,您今天遛狗没牵绳,咱家积分要被扣啦!”在苏溪镇“文明智慧屏”前,五年级的朵朵正给父亲“上课”。这个接入全镇家庭的大数据平台,把垃圾分类、礼让行人等行为转化成“亲有礼”指数。隔壁王叔家刚用积分换了智能门锁,逢人就炫耀:“文明能当钥匙使!”在城西街道的“国际老娘舅”调解室,中非夫妻的跨文化纠纷在“亲有礼”的劝导中化解;在江东街道青口社区的“星空夜话”平台上,新老义乌人共商“带半瓶水”节水妙招;新时代文明实践中心里,“诚信包裹”漂流活动让每个快递都成为文明载体……这些充满烟火气的创新实践,让文明创建从“政府独奏”变为“全民交响”。

炊烟起处,万家灯火。当“鸡毛换糖”的基因遇见“浙风十礼”的滋养,义乌人把文明写进晨起时分的垃圾分类,刻进放学路上的礼让身影,融进跨国婚姻的包容理解。这座从田野里长出的国际商都,正用千家万户的文明密码,破译物质富裕与精神富足和谐共生的奥秘,每个义乌人都是文明长卷的执笔人,在春天的故事里,续写着属于新时代的文明传奇。 尚凡